

Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



ЧТО НАМ МЕШАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

На дворе XXI век, а человек не только не избавился от проблем со здоровьем, но накопил много новых. Газеты, журналы, радио, телевидение рассказывают о том, как человек должен правильно питаться, работать и жить. Бесполезно: люди с упорством, достойным лучшего применения, наступают на те же грабли - то есть на пирожное, пончики, сидячий образ жизни, беспорядочную половую жизнь. Учимся - учеба мешает, работаем - мешает работа, живем - что-то все равно мешает, не дает измениться, какие-то мелочи, которые неожиданно вырастают в непреодолимые препятствия. На самом деле все просто: начните с малого. Избавьтесь от мелких грешков вроде хот-дога вместо обеда два раза в неделю - и, глядишь, маленькие шажки в будущем приведут вас к большим переменам.

ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Нам знакомы так называемые извращенные продукты, которые не только не дают организму ничего ценного, но зачастую просто перегружены жирами, холестерином, калориями. Ниже мы приводим список наиболее опасных вкусов или вкусных вредностей, назовите, как хотите, только не кладите в рот.

1. Мясные консервы. Тушенку изготавливают из освобожденной от жил свежей говядины, свинины, баранины, с добавлением соли, сала, лука, перца, лаврового листа. Тушенка стала считаться деликатесом в годы второй мировой войны. Невинно выглядящая розовая свинина из банки содержит до 24 г жира в стандартной порции (85 г) - почти столько же, сколько в двух гамбургерах из говяжьего фарша.

2. Феттучини «Альфредо» (тонкая лапша под соусом), сюда же можно отнести всевозможные «дошираки». Обычная порция заливного сливками и плавленым сыром итальянского блюда, которое можно назвать «инфарктом на тарелке», содержит 857 килокалорий, 54 г жира и 250 мг холестерина. Жиры в основном насыщенные, т. е.

